

PROJETO DE EXTENSÃO PRÁTICA PROFISSIONAL EXTENSIONISTA - USF

1. DADOS GERAIS

Título do Projeto

GymHome

Integrantes da equipe

Nome:	RA:
Eduardo Souza Rodrigues	202441573
Eduardo César Duarte	202439759
Igor Leonardo Pereira dos Santos	202442266
Luis Felipe da Costa	202438654
Felício do Nascimento	202437543

Professor responsável

Pedro Fascina Casarin

Curso

Curso de Análise e Desenvolvimento de Sistemas - EaD, Polo(s) Swift, São Bernardo do Campo, Jundiaí, Itatiba & Atibaia

Linha de atuação (pré-definido pela coordenação de curso)

<ul style="list-style-type: none">• Sustentabilidade ambiental• Sustentabilidade econômica• Justiça Social e Direitos Humanos	<ul style="list-style-type: none">• Educação e Tecnologia✓• Humanização da saúde
---	--

Objetivos do Desenvolvimento Sustentável (pré-definido pela coordenação de curso)

<ul style="list-style-type: none">• 1- Erradicação da Pobreza• 2- Fome Zero• 3- Saúde e Bem Estar✓• 4- Educação de Qualidade• 5- Igualdade de Gênero• 6- Água Potável e Saneamento• 7- Energia Limpa e Acessível• 8- Trabalho Decente e Crescimento Econômico• 9- Indústria, Inovação e Infraestrutura	<ul style="list-style-type: none">• 10- Redução das Desigualdades• 11- Cidades e Comunidades Sustentáveis• 12- Consumo e Produção Responsáveis• 13- Ação Contra a Mudança Global do Clima• 14- Vida na Água• 15- Vida Terrestre• 16- Paz, Justiça e Instituições Eficazes• 17- Parcerias e Meios de Implementação
---	--

2. IDENTIFICAÇÃO DO CENÁRIO DE INTERVENÇÃO E HIPÓTESES DE SOLUÇÃO

Local (cenário) previsto para a implementação do projeto

O principal ambiente proposto para o uso do aplicativo GymHome são academias, sejam elas profissionais, domésticas, de hotéis/condomínios. Porém, nada impede o usuário de utilizar meios públicos como academias de praças ou até aparelhos caseiros para execução dos exercícios propostos. A ideia é que os exercícios possam ser feitos com segurança e praticidade, sem que os exercícios representem uma barreira para iniciantes e pessoas mais velhas.

Essa escolha leva em consideração fatores como a dificuldade, o receio de julgamentos, o medo de fazer os movimentos de forma errada, além da pouca familiaridade com ambientes de treino. Para os idosos, ainda existe a questão da adaptação física e da dificuldade com o uso de tecnologias mais complexas e pesquisas mais elaboradas, como pesquisa em redes sociais/YouTube. O app foi

pensado justamente para simplificar esse processo, oferecendo uma alternativa acessível, prática, rápida e segura.

Com isso, o GymHome se propõe a ser uma solução acessível, flexível e com grande potencial de alcance, especialmente entre aqueles que mais precisam de apoio para adotar um estilo de vida mais saudável.

Público-alvo a ser atendido pelo projeto

O público de atuação são os iniciantes e pessoas mais velhas que frequentemente enfrentam barreiras no início ou para manter uma rotina de exercícios, devido a vários fatores, como vergonha em pedir ajuda, professores que não dão atenção ou dificuldades no entendimento do exercício.

Iniciantes: Na maioria das vezes, sentem-se intimidados por não saber onde começar, possuem receio de julgamentos ou de lesões por executarem movimentos incorretamente. Eles buscam uma orientação clara.

Idosos: Em maioria, buscam atividades físicas por recomendação médica, seja para socializar ou para controlar condições crônicas, como artrite e doenças cardíacas. As preocupações com quedas e lesões, necessitando de exercícios adaptados, de baixo impacto e com lenta progressão. Possuem menos familiaridade com a tecnologia.

Além disso, temos os sujeitos impactados pela intervenção, seja diretamente ou indiretamente. No caso dos diretos, usuários iniciantes e pessoas idosas (geralmente 60+).

Para públicos indiretos, temos familiares e cuidadores, profissionais da saúde (recomendando o aplicativo), profissionais de educação física (como ferramenta complementar).

Para os iniciantes, eles buscam orientação clara, segura e didática sobre realização de exercícios físicos. Com desejo de melhorar a saúde ou forma física, porém, possuem medo de lesões ou de não saber como executar determinado exercício.

Para o público 60+, são frequentemente aposentados, com dificuldade em tecnologia. Possuem como motivação a manutenção da dependência funcional, prevenção de quedas, equilíbrio, socialização ou recomendação médica. Possuem medo de quedas/lesões, condições de saúde preexistentes, menor familiaridade com tecnologia.

Apresentação do(s) problema(s) observado(s) e delimitação do objeto de estudo e intervenção

A prática de atividade física regular é amplamente reconhecida como um fator essencial para a promoção da saúde física e mental. No entanto, iniciantes e pessoas idosas frequentemente enfrentam barreiras significativas para iniciar ou manter uma rotina de exercícios. Entre os principais obstáculos estão a falta de orientação adequada, medo de lesões, vergonha em frequentar ambientes como academias, ausência de acompanhamento profissional e, no caso dos idosos, também a dificuldade com o uso de tecnologias e a necessidade de exercícios adaptados. Esses fatores contribuem para o sedentarismo, o agravamento de condições de saúde crônicas e o isolamento social, impactando negativamente na qualidade de vida dessas populações.

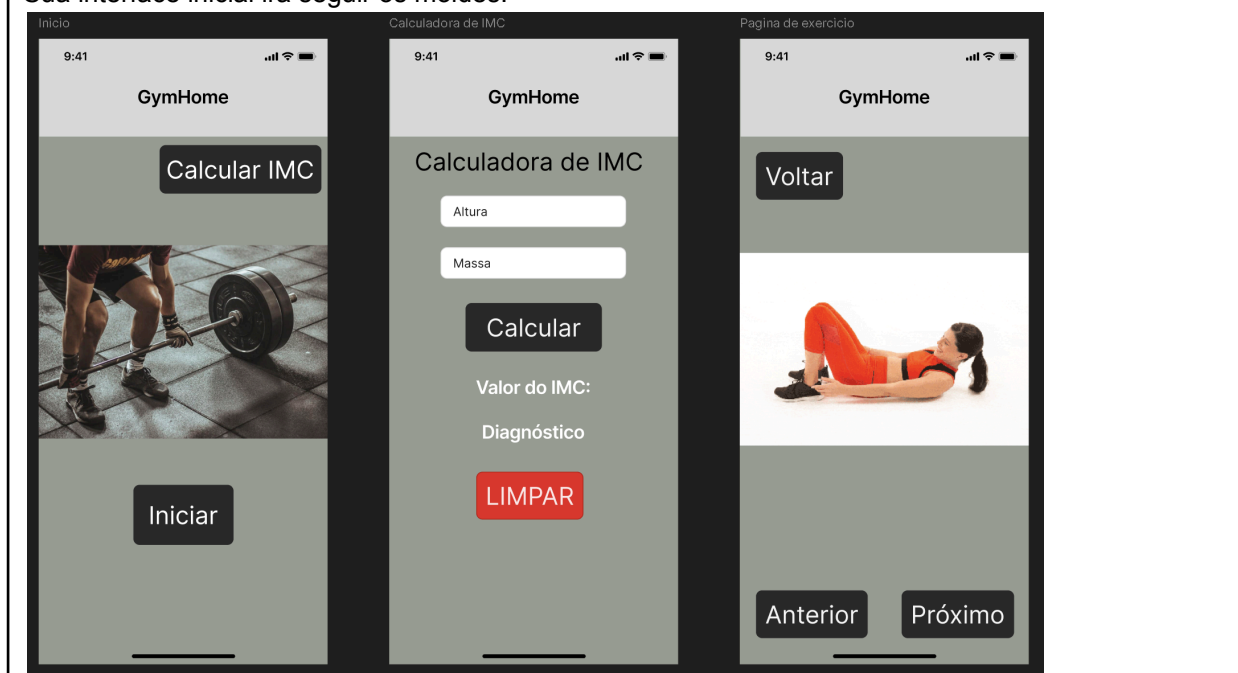
Diante dessa realidade, o objeto de estudo e intervenção deste projeto é o desenvolvimento de um aplicativo gratuito, de fácil uso e acessível, que una rotinas de exercícios físicos personalizáveis com uma calculadora de IMC integrada. A proposta visa proporcionar uma alternativa digital segura, didática e motivadora para o público-alvo iniciar e manter atividades físicas regulares. O aplicativo foi pensado para atender tanto iniciantes, com orientações claras e acessíveis, quanto idosos, com interface intuitiva, exercícios de baixo impacto e linguagem simplificada. Assim, o projeto busca intervir na realidade observada por meio do incentivo à prática de exercícios físicos, promoção da saúde e inclusão digital, especialmente entre aqueles que mais enfrentam dificuldades nesse processo.

Definição de hipóteses para a solução do problema observado

A hipótese central é que um aplicativo gratuito e acessível, que combine rotinas de exercícios físicos personalizáveis com uma calculadora de IMC integrada, pode incentivar hábitos saudáveis e melhorar a saúde física e mental de usuários de diferentes perfis. Acredita-se que, ao oferecer uma interface

intuitiva, orientações simples e recursos informativos, o aplicativo será uma alternativa viável e eficiente para pessoas que enfrentam dificuldades em manter uma rotina de atividade física regular, seja por falta de acesso a academias, orientação profissional ou motivação. Além disso, a funcionalidade de cálculo automático do IMC pode conscientizar os usuários sobre sua saúde corporal e acompanhar sua evolução, aumentando o engajamento com os exercícios propostos.

Sua interface inicial irá seguir os moldes:



3 DESCRIÇÃO DO PROJETO

Resumo

O projeto GymHome traz a ideia de fazer um app grátis e fácil de usar, voltado para pessoas que estão começando e idosos. Com intenção de ajudá-los a praticar atividade física segura, prática e adequada ao seu perfil. A proposta nasce da necessidade de passar por cima barreiras como medo das lesões, vergonhas para frequentar as academias e problemas com o uso da tecnologia. O app terá listas de exercício adaptadas, com interface simples e calculadora de IMC embutida.

Introdução

A prática regular de exercícios físicos é amplamente reconhecida como um pilar fundamental para a promoção da saúde e a prevenção de diversas patologias. Contudo, para grupos específicos como iniciantes e idosos, a incorporação dessa prática ao cotidiano pode representar um desafio considerável. Barreiras como a ausência de orientação especializada, o receio de lesões e a menor familiaridade com interfaces tecnológicas complexas frequentemente dificultam o engajamento e a continuidade em programas de atividade física. Nesse contexto, o projeto GymHome emerge como uma proposta inovadora, materializada em um aplicativo móvel. Sua concepção prioriza a acessibilidade e a intuitividade, oferecendo planos de exercícios adaptados às necessidades individuais e ferramentas de autoavaliação, como a calculadora de Índice de Massa Corporal (IMC). Com isso, o GymHome visa não apenas democratizar o acesso à prática de exercícios, mas também promover a inclusão digital e fortalecer a autonomia dos usuários na gestão de sua saúde e bem-estar.

Objetivos

Desenvolver uma aplicativo, gratuito e acessível, que disponibilize programas de exercícios físicos adaptados às necessidades de iniciantes e idosos.

Fomentar a inclusão digital de pessoas idosas e iniciantes na prática de atividades físicas, por meio de uma interface intuitiva e recursos de fácil utilização no aplicativo.

Mitigar as principais barreiras que dificultam a adesão à prática de exercícios, como o receio de lesões, a carência de orientação especializada e o possível constrangimento, oferecendo um ambiente seguro e informativo.

Incentivar a adoção e a manutenção de uma rotina regular de atividades físicas pelo público-alvo, visando a promoção da saúde, bem-estar e autonomia.

Métodos

O GymHome possuirá foco em usabilidade e acessibilidade. Pesquisas com o público-alvo para levantamento de necessidades e validação de funcionalidades. Poderá ser implementado em academias, casas, condomínios e espaços públicos. A interação com a comunidade ocorrerá por meio de oficinas de apresentação do aplicativo e tutoriais. A coleta de feedback poderá ser contínua, permitindo melhorias. Além disso, também poderá ser realizada rodas de conversas e entrevistas com o público-alvo, visando melhorias na dinâmica do aplicativo.

Resultados (ou resultados esperados)

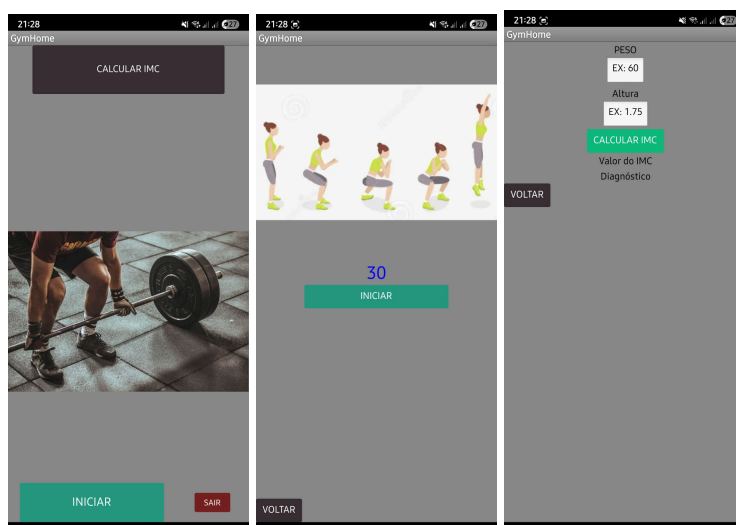
Espera-se que o GymHome modifique significativamente as condições do público-alvo (iniciantes e idosos), promovendo uma **redução no sedentarismo** ao facilitar o acesso a exercícios seguros e personalizados.

A Ideia é que o aplicativo irá:

1. **Melhorar a saúde e bem-estar individual:** Ao incentivar a prática regular de exercícios, o GymHome visa aumentar a autonomia dos usuários, fortalecer a autoestima por meio da superação do receio de lesões e da falta de orientação, e contribuir para a prevenção de doenças crônicas, elevando a qualidade de vida.
2. **Promover inclusão digital e equidade:** Com uma interface intuitiva, o projeto busca capacitar tecnologicamente seus usuários e democratizar o acesso à orientação para atividade física, superando barreiras socioeconômicas e geográficas.
3. **Gerar impacto social ampliado:** Espera-se que o GymHome sirva como ferramenta complementar para profissionais de saúde e educação física. A longo prazo, o projeto pode fornecer subsídios para o desenvolvimento de políticas públicas voltadas à promoção da saúde e ao envelhecimento ativo, alinhando-se às necessidades da população.

Considerações finais

O GymHome responde a uma grande demanda social ao oferecer uma solução tecnológica acessível para a promoção da saúde. Ao focar em públicos frequentemente com acesso limitado à prática de atividades físicas, como iniciantes e idosos, o aplicativo demonstra um significativo potencial de transformação social. Sua concepção como ferramenta prática, segura e educativa sustenta a expectativa de que os objetivos propostos sejam alcançados. Como perspectivas futuras, vislumbra-se o estabelecimento de parcerias com instituições da área da saúde, a contínua expansão de funcionalidades e a realização de estudos para aferir o impacto do GymHome na saúde e bem-estar dos seus usuários.



Referências

Revistas	Link:
CAMINHO ABERTO: REVISTA DE EXTENSÃO DO IFSC	https://periodicos.ifsc.edu.br/index.php/caminhoaberto/index

EXTRAMUROS	https://www.periodicos.univasf.edu.br/index.php/extramuros
REVISTA BRASILEIRA DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA	https://periodicos.uffs.edu.br/index.php/RBEU/
REVISTA CIÊNCIA EM EXTENSÃO	https://ojs.unesp.br/index.php/revista_proex/index
REVISTA DE CULTURA E EXTENSÃO	https://www.revistas.usp.br/rce
REVISTA EXTENSÃO EM AÇÃO	http://periodicos.ufc.br/extensaoemacao
EXPRESSA EXTENSÃO (UFPEL)	https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/expressaextensao/index

Outras revistas podem ser consultadas em:

<https://www.ufrgs.br/ppggeo/ppggeo/wp-content/uploads/2019/12/QUALIS-NOVO-1.pdf>

Documentos USF	
Manual de Boas Práticas Científicas da USF e evitar o plágio	https://www.usf.edu.br/galeria/getImage/410/2190986861362561.pdf
Procedimentos para a curricularização da Extensão nos cursos de graduação da Universidade São Francisco	https://www.usf.edu.br/galeria/getImage/410/2061430596198599.pdf
Resolução CONSEPE 114/2021 aprova a Política de Extensão da Universidade São Francisco	https://www.usf.edu.br/galeria/getImage/410/2191121768627664.pdf